중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈2〉 평범함 속에 기적이 있다

과도한 '희망'이 현재를 망친다



마음챙김은 온화한 자각

팀은 자기 삶에 별 문제가 없다고 생각했다. 안정된 직장과 사랑하는 가족이 있었고, 은퇴 후 노후를 보낼 자금도 넉넉했다. 매일 밤 술을 좀 과하게 마시긴 했다.

그 때문에 아내와 자주 말다툼을 벌이곤 했지만 그다지 대수롭지 않게 여겼다. 아내와 사춘기 딸이 어느 날 예고 없이 자신을 떠나기 전까지 말이다. 갑자기 벌어진 일에 경황이 없었던 그는 상담을 받기 위해 나를 찾아왔다.

팀은 지금 자기가 존재하고 있는 현재 순간으로 돌아와야 했다. 치료 세션에 임한 그는 마치 스승에게 깨달음을 구하는 제자와 같았다. 그런 그에게 스승은 이렇게 대답한다. "지금 네가 있는 자리를 보아라." 다시 말해 깨달음이란 우승 트로피처럼 쟁취해야 하는 무엇이 아니다. 깨달음이란 지금 있는 자리에 존재하면서 거기에 현존하는 것이다.

'마음챙김으로 깨어 있다(to be mindful)' 함은 부드럽게 자각한다는 의미다. 우리가 대상을 자각하는 의식에는 몇 가지 종류가 있다. 예컨대 자각을 하되 마음속으로는 저항하는 의식도 있다. 또 오직 자신의 목적 달성을 위한 의식도 있다. 그리고 현미경으로 암세포 조직을 관찰하는 연구원처럼 냉정하고 무심하며 분석적인 의식을 갖는 경우도 있다. 이 외에도 어릴 적 학교 선생님이 "주목!"을 연발할 때 학생인 우리들이 기울여야 했던 의식도 있다.

그러나 이 중 어느 것도 마음챙김이 아니다. 마음챙김, 즉 깨어 있는 마음은 '지금'을 산다. 그렇다고 해서, 어제 한 일과 내일 할 일을 팽개친 채 그저 지금만 잘 살면 된다는 뜻은 아니다. 마음챙김은 과거를 치유하는 동시에 미래를 돌보고 헤아린다. 그 일을 할 수 있는 유일한 시간이 바로 지금이기 때문에 지금을 살고자 하는 것이다.

인간은 본성상 고통을 피하고 즐거움을 추구하는 존재다. 그리고 대개의 경우, 이러한 성향은 인간에게 도움이 된다. 덕분에 자신에게 이로운 것은 추구하고, 해로운 것은 피할 수 있다. 그런데 고통을 피하고 즐거움을 추구하는 경향 때문에 곤란에 처하는 경우도 있다.

약물 중독은 즐거움을 추구하고 고통을 피하는 인간의 성향이 왜 문제가 되는지 잘 보여주는 사례다. 약물 중독자는 '쉬운 길'을 택한다. 즉 그들은 고통에 직면하여 그것이 주는 교훈을 배우려 하지 않는다. 그저 고통에 무감각해짐으로써 거기에서 벗어나고자 한다.

한편 마음챙김은 이와 전혀 다르다. 마음챙김으로 깨어 있는 상태에서는, 즐거움을 구하고 고통을 피하려는 욕망에 점령당하지 않는다. 마음챙김은 온화한 자각(warm awareness), 보살피는 자각(caring awareness)이다. 자신과 타인을 향한 연민의 마음이다. '마땅히 그래야 한다'는 생각에 끄달리지 않는다.

호흡 관찰하고, 충동 자각하라

마음챙김은 붓다가 얻은 지혜 가운데 가장 중요한 부분이다. 사실 '붓다'라는 말도 '깨어 있는 자'라는 의미다. 그렇다면 간간이 깨어 있을 뿐인 우리는 '파트타임(시간제) 붓다'라고 할 수 있다. 지속적으로, 매 순간 또렷하게 깨어 있는 자가 진정한 붓다이다. 깨어 있을수록, 우리를 부정적인 반복 사이클에 가두는 고착된 행동 패턴을 더 쉽게 해체시킬 수 있다.

약물을 남용하면 삶이 선사하는 단순한 즐거움을 만끽하기 어렵다. 왜냐하면 약물은 즐거움을 경험하는 데 필요한 쾌락 역치(threshold: 반응을 일으키는데 필요한 최소한의 자극)를 끌어올리기 때문이다. 강렬한 자극을 주는 약물에 일단 중독되면, 그 밖의 경험은 민숭민숭 싱겁게 느껴진다.

그런데 마음챙김은 이와 정반대의 상태다. 왜냐하면 마음챙김으로 깨어 있을 때 우리는 삶의 미세한 것들에 마음을 활짝 열기 때문이다. 은은한 초록빛 나뭇잎, 천진난만한 아기의 미소, 신문을 가지러 나갔을 때 밀려오는 신선한 아침 공기를 더 잘 감지하게 된다. 마음챙김은 쾌락 역치를 낮춘다.

그렇다면 강렬한 자극에 익숙해진 중독 상태에서 정상의 삶으로 돌아오려면 어떻게 해야 할까? 감각 경험의 미세한 질감과 맛, 풍미를 온전히 느낄 수 있어야 한다.

마음챙김은 상황에 적절한 명료한 자각을 키워준다. 그리고 이 자각으로부터 적합하고 효과적인 행동이 나온다. 명료한 자각이 있어야 그에 따른 적합하고 효과적인 행동이 나온다. 지금껏 생각하지 못했던 창조적이고 건설적인 가능성이 모습을 드러낸다.

> "약물 남용은 쾌락역치 올려
> 단순한 즐거움 놓치게 돼
> 호흡 따라 현재감각 되살리면
> 명료한 감각으로 창조력 상승"

그렇다면 현재 순간으로 돌아오는 방법은 무엇인가? 그중 하나가 자신이 호흡을 의식적으로 자각하는 것이다. 호흡으로 돌아가면 환상과 두려움의 세계, 조건화된 세계를 떠나 지금 나에게 실재하는 현상으로 돌아올 수 있다.

호흡을 인위적으로 조종하려 하지 말고, 다만 자연스럽게 진행되는 호흡을 관찰한다. 숨을 들이쉬는 동안 들숨의 감각을 가만히 느껴본다. 이번에는 숨을 내쉬는 동안 날숨의 감각을 가만히 느껴본다. 호흡에 관해 생각하는 것이 아니다. 호흡을 느끼고 맛보는 것이다.

중독 회복 과정에서 흔히 겪는 문제가 있다. 별안간 불끈 올라오는 중독 물질에 대한 강한 충동이 그것이다. 충동은 다른 모든 생각이나 느낌과 마찬가지로 일어났다가 사라진다. 문제는 일어나고 사라지는 생각과 느낌에 대하여 자기 스스로 덧붙이는 두려움이다.

충동을 효과적으로 다루기 위해서는 우선 자신에게 일어나는 충동을 자각할 수 있어야 한다. 마음챙김으로 마음이 깨어 있는 상태에서는, 불끈 일어나는 충동이라도 단지 일시적으로 지속할 뿐임을 알게 된다. 바로 이를 두고, '충동을 있는 그대로 본다'고 말한다.

초월명상(TM)에 대한 연구 결과, 명상을 통해 스트레스 대처법을 익히면 약물에 대한 충동과 사용량이 줄어드는 것으로 나타났다. 이것은 명상과 같은 정신 훈련이 사람들의 내면 깊숙한 곳에 있는 영적 욕구를 충족시킴으로써 중독의 회복뿐 아니라 내면의 성장을 촉진하기 때문이다.

'허상'과 '실제' 구분하기

각종 미디어는 우리가 술을 마시면 더 행복하고 사교적이며 매력적인 사람이 될 수 있다고 최면을 건다. 그러나 최근 연구에 따르면, 알코올의 이러한 효능은 알코올 자체에서 기인한 것이 아니라 음주자의 심리적 기대감에서 비롯한다고 한다. 다시 말해, 알코올이 그 자체로 긍정적 효과를 내는 것이 아니라 술을 마시는 사람이 이런 효능을 기대하기 때문에 효과가 생긴다는 이야기다.

사람들은 헤로인을 심각한 약물로 간주한다. 반면 알코올은 약물에 포함되지 않는다는 의식이 강하다. 그러나 사실은 정반대이다. 헤로인 금단은 심한 독감에 걸린 것과 같아서 확실히 불편하고 불쾌하긴 하지만 영구적 손상으로 이어지는 경우는 거의 없다. 그러나 알코올 금단은 생명을 위협할 수도 있어 때에 따라서는 의학적 처치를 받아야 한다.

보통 우리는 희망을 좋은 것으로 여긴다. 기대할 만한 뭔가를 갖는다는 것은 나쁘지 않은 일이다. 그러나 불교는 희망이 문제가 될 수도 있다고 가르친다.

미래에 대한 과도한 기대 때문에 현재를 충실히 살지 못하는 경우에 희망이 문제가 된다. 다음 휴가철이나 특별한 이벤트만을 학수고대하며 산다면, '지금' 당신 앞에 놓여진 삶을 살지 못하게 될 것이다. 더욱 나쁜 것은, 실제로 휴가기간이 되어도 당신은 기대만큼 만족스럽지 않은 휴가에 실망할 수 있다는 사실이다.

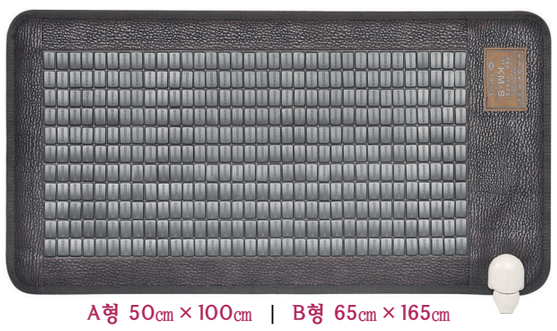
문제는 이상적인 관계나 더 많은 수입이 보장된 삶, 학위를 딴 인생이라 해도 또 하나의 삶일 뿐이라는 점이다. 종이 한 장과 펜을 앞에 둔 채 잠시 눈을 감아보자. "나는 ~하다면 행복할 텐데." 그런 다음 ~에 들어갈 내용을 머리에 떠오르는 대로 적어본다.

생각나는 대로 적었으면 이제 적은 내용을 다시 살펴보며 이런 질문을 던져본다. '혹시 이런 것들 때문에 지금 이대로의 내 삶을 사는데 방해가 되지 않는가?'

마음챙김은 신기하고 멋진 일에 주파수를 맞추는 것이 아니다. 신기하고 멋진 일만 좇을 경우, 애당초 중독의 덫에 빠지기 쉽다. 마음챙김은, 신기하고 멋진 일이 아니라 일상에서 마법을 발견하는 일이다. 불교 경전에서 붓다는 이렇게 말했다. "내가 위(上) 없는 완벽한 깨달음을 통해 얻은 것은 결코 신비스럽고 대단한 무엇이 아니다. 바로 이 때문에 그것을 '위 없는 완벽한 깨달음'이라고 한다."고 말했다.

업(業)을 일종의 숙명론으로 오해하는 경우가 있으나, 지금의 자각이 더 나은 미래를 만든다는 앎이야말로 업에 대한 올바른 이해다. 업이란, 오늘 명료한 자각과 깨어 있음으로 행한 행위가 행복한 미래를 창조하는 원인이 된다는 의미이기 때문이다. 명료한 자각과 마음챙김의 상태에 있다면 일과 건강, 여가, 인간관계 등에서 무엇이 '실제로' 도움이 되는지 알 수 있다.

이 글은 〈중독이 나를 힘들게 할 때〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

늘 피곤하고, 팔, 허리, 어깨가 쑤시며 깊은 잠 못자는 여러분을 위한 희소식!
귀사문석(貴蛇炆石) 만능 미니 온열매트!
※ 귀사문석 온열매트는 근육통완화를 위한
식약청 의료용구 제조허가번호 제426호, 품목허가 제09-651인 의료기기 입니다.
생명의 빛! 원적외선이
93% 이상방출되는 방안의 숯가마로
각종 질병의 원인이 되고있는
냉기(冷氣)를 해소하자.
기도할 때는 좌복으로,
취심시에는 온열 매트로!!
귀사문석 374개로 구성

A형 50㎝×100㎝ | B형 65㎝×165㎝
올 겨울 추위는 방안의 숯가마 찜질방(전자파완전 차단)과 함께!
생명의 빛 원적외선
귀사문석 온열매트에서는 93%이상 방출되는 원적외선이 우리몸의 피부속으로 50㎜까지 침투하여 혈액순환을 촉진시켜 준다. 그리고 피하심층의 온도상승, 미세혈관의 확장, 신진대사의 강화, 부인병, 신경계 질병, 노인성질환, 어깨결림, 허리통증완화, 장속의 노폐물, 중금속 배출등에 탁월한 효과가 인정되고 있다. 또한 귀사문석은 항균효과 86%, 항곰팡이 억제력은 거의 100%이며,냄새 제거 능력도 탁월하다.
■ 판 매 원 : 선재생활건강(주) / 경기 남양주시 평내동 580-1 리베로빌딩 5층
■ 문의전화 : 031)595-8767, 010-4399-4326 선재생활건강(주)
■ 입금계좌 : 농협 355-0014-5055-43

신성불상
부처님 조성 | 도금(진공)
개금 | 기계개금(순금증착)
천불전 | 삼천불전 | 만불전


평생 위패 한 두분도 조성가능합니다.
온 누리에 부처님의 자비가 가득하시길 기원드립니다. 오랫동안 축적된 장인의 손을 거쳐 지금은 다양하게 조성되고 있습니다. 항상 최선의 노력으로 최고의 불사조성에 심혈을 기울이겠습니다.
대표 한광식

순금증착기

동불 | 특수불 | 바베트
신성불상 ☎ 031-533-7724. 010-5223-5174
경기도 포천시 가산면 금현리 362-6